

传说



事实



1

我无法预防或降低跌倒的风险!



适当的运动可以帮助预防与降低跌倒风险



2

我经常都会在家中步行运动。



好!可是只做缓慢的步行无法达到预防或降低跌倒的效果. 必须加上阻力运动, 伸展运动以及平衡运动。



3

我年纪大了, 无法做运动!



虽然肌肉质量会随着年龄的增长而减少, 但是运动可以帮助恢复部分的肌肉组织和增强体力



4

避免活动是预防跌倒的最好方法!



当你减少活动量时, 肌肉组织会因此开始衰弱, 举动也开始放慢。因此会提高你跌倒的风险。



阻力运动



有氧运动



伸展运动



平衡运动